

Motionera med hund – en hälsofrämjande aspekt

En kvantitativ undersökning med fokus på kvinnors fysiska, psykiska och sociala målsättningar

Cecilia Mannström

Cecilia Mannström

Motionera med hund – en hälsofrämjande aspekt

Idrott och hälsopromotion

2015

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	13030
Författare:	Cecilia Mannström
Arbetets namn:	Motionera med hund – en hälsofrämjande aspekt En kvantitativ undersökning med fokus på kvinnors fysiska, psykiska och sociala målsättningar
Handledare (Arcada):	Riitta Vienola
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>Endast 17,5% av Finlands befolkning 2015 uppnår rekommendationerna för daglig fysisk aktivitet. Detta examensarbete är en kvantitativ undersökning. Syftet med detta examensarbete är att undersöka om kvinnor har fysiska, psykiska och sociala målsättningar då de är ut och går med en hund. Undersökningen är gjord genom en enkät. Enkäten skapades och besvarades i webbtjänsten Surveymonkey. Enkäten delades ut på skribentens Facebook sida samt genom privata Facebook meddelanden. För att besvara enkäten måste man vara kvinna och myndig. Enkäten delades ut enbart på svenska. Forskningsfrågorna är; 1. Vilka fysiska, psykiska och sociala målsättningar har kvinnor då de motionerar med en hund? 2. Vilken målsättning framkommer främst? Svaren systematiserades i Microsoft Excel. Sammanlagt användes 57 svar i analysen. Analysen gjordes genom en univariat analys metod, som är en analys av varje svar enskilt. I resultaten framgår att de flesta anser sig ha bra fysisk hälsa. De flesta motionerar genom långsam och rask promenad. De flesta är fysiskt aktiva över 6,5 timme per vecka och når därmed de finska rekommendationerna för motion per vecka. De främsta målsättningarna som dessa kvinnor har då de är ut och går med hunden är att hunden och kvinnorna själva skall få motion samt att njuta av naturen. Kvinnorna är fysiskt mycket aktiva med sina hundar och hunden motiverar kvinnorna att röra på sig. Denna undersökning presenterar hunden som ett lämpligt verktyg att använda sig av i kvinnornas motioneringsplanering. Som idrottsinstruktör anser jag att det är nödvändigt att utveckla sina kunskaper och metoder vid planering av motion. Det är viktigt att veta de positiva fördelarna med att motionera med en hund.</p>	
Nyckelord:	Kvinna, hund, motion, social, psykisk, hälsa
Sidantal:	43
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports- and health promotion
Identification number:	13030
Author:	Cecilia Mannström
Title:	Exercising with a dog – a health promoting aspect A quantitative studie with focus on the physical, menta and social targets of women
Supervisor (Arcada):	Riitta Vienola
Commissioned by:	
<p>Abstract:</p> <p>Only 17,5% of Finlands population 2015 achieve the recommendations of daily physical activity. This thesis is a quantitative study. The purpose of this study is to examine if women have physical, mental and social targets when they are out walking with a dog. The survey was conducted through a questionnaire. The questionnaire was created and answered on the webpage Surveymonkey. The questionnaire was published on the writer's own Facebook page and sent via private Facebook messages. To complete the survey, one must be female and of legal age. The questionnaire was distributed only in Swedish. The research questions were; 1. Which physical, mental and social targets do women have when exercising with a dog? 2. Which target primarily occurs? The answers are systematized in Microsoft Excel. A total of 57 responses were used in the analysis. The analysis was done by a univariate analysis, where every answer is analysed separately.</p> <p>The results show that most subjects consider themselves of good physical health. Most of the women exercise by slow and brisk walking. Most of the women are physically active over 6,5 hours per week and achieve by that the Finnish nutrition recommendations. The main goals of these women when they are out walking the dog is that both the dog and the women get exercise but also enjoy nature. Women are highly physically active with their dogs and a dog can motivate women to keep active. This study presents a dog as a suitable tool used in women's physical training planning. As a sports instructor I find it necessary to develop personal knowledge and methods used when planning training. It's important to know positive benefits of training with a dog.</p>	
Keywords:	Woman, dog, exercise, social, mental, health
Number of pages:	43
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	13030
Tekijä:	Mannström Cecilia
Työn nimi:	Koiran kanssa liikkuminen – terveyden edistämisen näkökulmasta Naisten fyysisten, henkisten ja sosiaalisten tavoitteiden kvantitatiivinen tutkimus
Työn ohjaaja (Arcada):	Riitta Vienola
Toimeksiantaja:	
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Vain 17,5% Suomen väestöstä saavuttaa päivittäisen fyysisen liikunnan suositukset. Liikuntaohjaajana olen sitä mieltä, että omaa tietoa ja taitoa on kartutettava liikuntaa suunniteltaessa. Koiraa voisi käyttää työkaluna naisten motivoimisessa liikunnan sarassa ja olisi tärkeää liikunnanohjaajana tietää positiiviset edut koiran kanssa liikkumisesta. Tämä opinnäytetyö on kvantitatiivinen. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, onko naisilla fyysisiä, henkisiä ja sosiaalisia tavoitteita ulkoiluttaessaan koiraansa. Tutkimus toteutettiin kyselylomaketta käyttäen. Lomake luotiin ja vastaukset kerättiin käyttämällä webpalvelua nimeltä Surveymonkey. Kyselylomake julkaistiin tekijän omalla Facebook-sivulla sekä jaettiin myös yksityisten Facebook-viestien kautta. Kyselyyn vastaaminen edellytti, että kyseessä on täysi-ikäinen nainen. Kyselylomake oli vain ruotsiksi. Tutkimuksen kysymykset olivat; 1. Mitkä fyysiset, henkiset ja sosiaaliset tavoitteet naisilla on ulkoiluttaessaan koiraansa? 2. Mikä tavoite esiintyy eniten? Vastaukset systematisoitiin käyttämällä Microsoft Excel-ohjelmaa. Analyysissä käytettiin yhteensä 57 vastausta. Analyysi tehtiin univariaatti analyysiiä käyttäen, eli jokaista vastausta analysoitiin erikseen. Tulokset osoittavat useimpien naisten uskon, että heillä on hyvä fyysinen terveys. Useimmat naiset kuntoilevat kävelemällä sekä hitaasti että reippaasti. Useimmat naiset ovat fyysisesti aktiivisia yli 6,5 tuntia viikossa ja täyttävät täten suomessa suositellut liikuntatavoitteet. Näiden naisten tärkeimmät tavoitteet ovat koiran ja oman itsensä saama liikunta sekä luonnosta nauttiminen. Naiset ovat erittäin fyysisesti aktiivisia koiriensa kanssa ja koirat motivoivat naisia liikkumaan. Tämä tutkimus tuo esille koiran sopivuuden työkaluna naisten liikuntasuunnittelussa.</p>	
Avainsanat:	Nainen, koira, liikunta, sosiaalinen, henkinen, hyvinvointi
Sivumäärä:	43
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	INLEDNING	7
2	FYSISK AKTIVITET	8
3	MENTAL HÄLSA	10
4	SOCIAL GEMENSKAP OCH SOCIAL HÄLSA	12
5	FORSKNING OM HUNDENS PÅVERKAN ägarens fysiska aktivitet	15
6	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	18
7	METOD	18
7.1	Urval	19
7.2	Målpopulation	19
7.3	Enkät och insamlande av data	20
7.4	Dataanalys	21
7.5	Etiska aspekter	21
7.6	Reliabilitet och validitet	22
8	RESULTAT	24
8.1	Undersökningsobjektens bakgrund	24
8.2	Upplevd hälsa	25
8.3	Motiv för att motionera med en hund	26
8.3.1	<i>Fysiska aspekter</i>	27
8.3.2	<i>Psykiska aspekter</i>	29
8.3.3	<i>De sociala aspekterna</i>	30
9	DISKUSSION	32
9.1	Resultatdiskussion	32
9.2	Jämförelse med tidigare kunskap	33
9.3	Metoddiskussion	34
9.3.1	<i>Reliabilitet och validitet</i>	35
9.4	Arbetslivsrelevans och fortsatt forskning	36
10	Källor / References	37
	Bilagor	40

FIGURER

Figur 1 UKK-institutets motionskaka för ålder 18-64 år, 2009	9
--	---

TABELLER

Tabell 1 Fysisk hälsa	25
Tabell 2 Psykisk hälsa	25
Tabell 3 Sociala liv	26
Tabell 4 Målsättning med motion.....	27
Tabell 5 Motionsform.....	27
Tabell 6 Fysisk aktivitet + Fysisk hälsa	28
Tabell 7 Positiv och negativ påverkan.....	29
Tabell 8 Sällskap + Bekantskaper	30

1 INLEDNING

År 2015 motionerar 20,8% av finländarna i ålder 20 år och äldre väldigt lite eller inte alls. Medan 22,5% rör på sig regelbundet flera gånger per vecka. Endast 17,5% av Finlands befolkning 2015 uppnår rekommendationerna för daglig fysisk aktivitet. (Institutet för hälsa och välfärd 2015)

Av de finländska kvinnorna är det endast 19% som regelbundet flera timmar per vecka. 46% av kvinnorna tränar inte tillräckligt med uthållighetsträning eller muskelstyrka. Männen är mera aktiva än kvinnor, trots detta når flera kvinnor rekommendationerna för fysisk aktivitet. Flera kvinnor än män känner sig lyckliga, samtidigt som flera kvinnor än män känner sig deprimerade. (Institutet för hälsa och välfärd 2015)

Redan då jag började skriva ner idéer för mitt examensarbete visste jag att jag ville kombinera mina två stora intressen, hund och idrott. Med en examen som djurskötare på klinik hade jag redan fått en egen subjektiv uppfattning om hur stor inverkan en hund kan ha på sin ägares välmående. Vid en tidig tidpunkt i mina Arcada studier visste jag att jag inte enbart ville koncentrera mig på idrott utan även få en bredare bild av den hälsofrämjande delen av idrotten. Utifrån detta valde jag att undersöka enbart hur kvinnan och hunden motionerar tillsammans utan även vilken psykisk och social inverkan hunden har på kvinnan.

Hälsa definieras enligt Nationalencyklopedin (1996) som

”tillstånd av välbefinnande och fullgoda kroppsfunktioner hos människa (el djur); såväl som tillfälliga som det mer permanenta kroppstillståndet”

Detta är en kvantitativ deskriptiv studie som är utförd genom en enkätundersökning. Syftet med denna undersökning är att få en bredare bild om varför kvinnor går ut och motionera med hunden. Respondenterna i undersökningen är kvinnor, 18 år och äldre, som ansvarar för huvudsakliga motionen för en hund. I enkäten får de besvara frågor angående fysiska, psykiska och sociala målsättningar som framkommer då de motionerar med hunden.

2 FYSISK AKTIVITET

Regelbunden fysisk aktivitet är en väldigt viktig faktor för att förbättra förutsättningarna för livet för många människor. Forskning visar att en otränad men normalviktig person har större risk att dö i förtid än en överviktig person i god kondition. (Ekblom & Nilsson 2000 s. 10)

”De som tror att de inte har tid med fysisk aktivitet måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom”
Edward Stanley (1826-1893)

Fysisk aktivitet definieras som all typ av rörelse som ökar energiomsättningen, oberoende om det är medvetna, planerade muskelrörelser som t.ex. städning, hobbyverksamhet, svampplockning eller golf. Men även omedvetna automatiserade rörelser av olika typer räknas till denna del. (Faskunger 2002 s. 15) Motion är dock medveten fysisk aktivitet vars avsikt är att öka välbefinnandet, sociala kontakter, konditionen m.m. (Ekblom & Nilsson 2000 s. 25)

En vuxen person i åldern 18-64 år rekommenderas utöva måttlig fysisk aktivitet (t.ex. rask gång) minst 2 timmar och 30 minuter eller ansträngande fysisk aktivitet 1 timme 15 minuter per vecka. Utöver detta skall man träna sin muskelstyrka och förbättra sin koordination och balans minst 2 gånger i veckan. (UKK-institutet 2009)

Minimitiden för fysisk aktivitet borde vara minst 10 minuter utan avbrott vid varje tillfälle för att räknas som fysisk aktivitet. De rekommenderade motionsminutrarna borde fördelas så att den vuxna människan skulle röra på sig de flesta dagarna i veckan. Enligt nya uppgifter ökar hälsofördelarna ökar om man rör på sig mera än den rekommenderade tiden eller om den fysiska aktiviteten är mer ansträngande än rekommendationerna. (UKK-institutet 2009)

Uthållighetsträning utvecklar lung- och blodcirkulationen samt främjar hjärt- och lungkapaciteten. Blodfetterna och blodsockret förbättras och utöver detta hjälper även motion att bibehålla en hälsosam vikt. (UKK-institutet 2009)



Figur 1 UKK-institutets motionskaka för ålder 18-64 år, 2009

3 MENTAL HÄLSA

Mental hälsa är ett väldigt komplext och brett område. Många har försökt att definiera begreppet psykisk hälsa (Almvärm & Fäldt, 2001 s. 29). WHO's (Världshälsoorganisationen 2014) definition på mental hälsa är:

”Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community” (WHO 2014)

WHO (2014) definierar psykisk hälsa med att varje person inser sin egen potential, kan klara av vardagens normala stressfaktorer, kan arbeta produktivt och fruktfullt samt kan bidra till hens samhälle.

Den ekologiska ansatsen ingår i den humanistiska inriktningen inom teori och definitioner av vad hälsa är. Denna synvinkel på hälsa omfattar det tillstånd där positiv interaktion mellan individen och dennes fysiska, psykiska och sociala omgivning råder. Det betonas genom en ständig växelverkan mellan det psykiska och fysiska som pågår i den miljö där individen befinner sig. Att ha kontroll över de egna livsvillkoren anses ha direkt positiv inverkan på hälsans utveckling. Människan ses som en fritt handlande individ som personligen har ansvar för sin egen hälsa. (Medin & Alexanderson 2000 s. 54-55)

I de flesta definitionerna på hälsa tas inte mental hälsa upp separat utan hälsa definieras som ett allmänt begrepp (Medin & Alexanderson 2000 s. 51). Nedan beskrivs en teori på mental hälsa.

Teorin om mental hälsa utvecklad av Per-Anders Tengland handlar om att individen har en mental förmåga att inom rimliga förutsättningar (socialt, kulturellt och ekonomiskt) kunna förverkliga sina vitala mål. Människan ses som en individ med fri vilja, beroende av sitt handlingsutrymme. Individen handlar utifrån de förmågor hon har, både mentalt och socialt för att nå sina basala mål. Individen formas utifrån det kulturella sammanhanget hen lever i och formar sina mål efter detta. ((Medin & Alexanderson 2000 s. 51)

Enligt hans teori är en person frisk om och endast om hen har den mentala förmågan som krävs för att hen skall kunna uppnå sina vitala mål under acceptabla omständigheter. Teorin kräver dock inte ”full hälsa” utan enbart ”acceptabel hälsa”. Med acceptabel hälsa menas de rimliga omständigheter som är nödvändiga för att personen skall uppnå ett minimalt anständigt liv. (Brülde & Tengland 2003 s. 209)

I denna teori går det inte att tala om full mental hälsa, på grund av att alla människor har olika mål i sitt liv och för att nå dessa mål krävs det olika förmågor. Med rimliga omständigheter menas att det kan ske saker i livet som är utanför människans handlingsförmåga som inverkar på möjligheterna att nå de individuella målen. Dessa är till exempel krig, naturkatastrofer och liknande. Förutom detta tas även den sociala kompetensen upp som en del av mental hälsa, att personen skall kunna kommunicera med sin omvärld och vara flexibel enligt det sociala sammanhanget. En brist i detta påverkar individens mentala hälsa (Medin & Alexandersson 2000 s.52)

Till livet hör att vi som människor upplever motgångar och framgångar. Livet har både ljusa och mörka sidor. I slutändan är det ändå det vi har lärt oss, genom uppväxt och uppfostran, relationer till andra människor och kroppens signaler på dennes hälsotillstånd som utgör de verktyg vi behöver för att kunna ta itu med livets utmaningar och på ett förnuftigt och bra sätt öka vårt välbefinnande och därmed psykisk hälsa. Vi kan inte köpa psykisk hälsa och vi kan inte äta harmoni, dock kan vi lära oss se över och bearbeta vårt sätt att fungera i sociala tillfällen. Vi kan påverka vårt sätt att tänka och göra beslut samt bestämma om vårt sätt att sköta vår kropp. (Almvärm & Fäldt 2001 s. 29-31)

4 SOCIAL GEMENSKAP OCH SOCIAL HÄLSA

Människan är en social varelse. Redan från födseln utvecklas och lever människan tillsammans med andra människor. Det finns bara ett sätt på vilket en människa kan utvecklas till en människa och det är att leva tillsammans med andra människor. Det är därför viktigt att människan lever i ett samhälle. (Lidskog 2013 s. 91)

Den sociala hälsan innebär att vi lärt oss normerna och beteendemönstren för att kunna ha välfungerande relationer till våra medmänniskor och att vi är delaktiga i en gemenskap. Personer som är psykiskt friska eftersträvar goda förhållanden till andra personer. En söker och ger stöd till andra personer, som upplever motgångar i sitt liv. Som människa har vi ett behov av att bli sedda och få bekräftelse. Vår omgivning formar vår bild av oss själva, vårt självförtroende och vår identitet, samtidigt som den sätter gränser och ser till att vi håller oss inom det som anses vara acceptabelt. (Almvärm & Fäldt 2001 s. 31-32)

Johan Asplund (1987) har kommit fram till en teori kring den sociala responsiviteten hos människan. I sin bok "Det sociala livets elementära former" tar han upp fenomenet. Enligt Asplund är den sociala responsiviteten ett grundläggande drag hos människan. Med social responsivitet menar Asplund människans sällskaplighet och hennes tendens att "svara" då det ställs "frågor" till henne. (Asplund 1987 s. 29)

Människan är socialt responsiv då det egna beteende tar intryck och formas efter samspelet med världen runtomkring. Detta är dock inte detsamma som att vara socialt responsiv i en grupp. I en grupp har den enskilda människans responsivitet manipulerats, formats, anpassats och styrts mot ett visst gemensamt mål. (Asplund 1987 s. 205)

Social responsivitet är inte något som sker inom människan. Det är något som sker på utsidan då människan är i ett nyfikat deltagande tillstånd, som förekommer vid sociala samspel (Asplund 1987 s. 20). Asplund påpekar även att människan är en varelse som lever upp i närvaro av andra personer. I sin ensamhet eller isolering är människan en liv- och mållös varelse (Asplund 1987 s. 12).

Känslan av att uppleva någon sorts gemenskap hör till en av de grundläggande aspekterna för de flesta människorna. Definitionen på gemenskap kan dock betyda olika saker för olika individer (Stenberg, 2011 s. 7-8). Det som är gemensamt för alla gemenskaper är att gemenskapen skall betyda något för alla inblandade (Stenberg 2011 s. 119).

Eftersom vi är sociala varelser vill vi umgås med andra, samtala och utbyta idéer, tankar och känslor men även uppleva händelser tillsammans med någon annan. En del har behov av att höra till en oförändrad och bekant gemenskap medan en del tar varje möjlighet att lära känna nya människor och bekanta sig med nya sociala miljöer. (Stenberg, 2011 s. 7-8)

Kvaliteten på gemenskapen kan endast vara lika bra som kvaliteten i de möten som uppstår mellan två individer vid ett specifikt sammanhang. Meningsfull gemenskap uppstår och upprätthålls i interaktion mellan två eller flera personer. Gemenskapens själ är en växelverkan mellan det bekanta och det nya som skapas tillsammans med andra. Denna växelverkan ger oss som individer en upplevelse av sammanhang. (Stenberg 2011 s. 119)

Pierre Bourdieu var en fransk sociolog som var mycket intresserad av samhällets indelning i klasser och hur människan påverkas av sin klasstillhörighet. Bourdieu talade också om att vi människor har ett socialt kapital som är kopplat till sin klasstillhörighet. Bourdieu talade om fyra olika typer av kapital det; ekonomiska-, kulturella-, sociala- och symboliska kapitalet. (Phillips 2012 s. 47)

Det sociala kapitalet handlar om våra relationer och vårt sociala nätverk. Om man har stor släkt och många vänner har man ett stort socialt kapital. Ett socialt nätverk med inflytelserika och viktiga personer kan också räknas till det sociala kapitalet. (Phillips 2012 s. 65)

Vår hälsa påverkas av psykosociala faktorer, socialt stöd och sociala nätverk. En av de första undersökningarna som undersökte sambandet mellan socialt nätverk och hälsa var den kända Alameda County-studien från USA (1979). Analysen visade att människor utan sociala nätverk och samhällsliga band löpte större risk att dö än de som hade omfattande sociala nätverk. (Phillips 2012 s. 88)

Hälsofördelningen mellan den svensk och finskspråkiga befolkningen i Finland har en ojämn fördelad hälsofördelning. Svenskspråkiga tenderar att ha ett större socialt kapital jämfört med de finskspråkiga. I boken "Livskraft ur gemenskap" (2007) kan man läsa om hur denna kapitalskillnad kan vara en möjlig orsak till hälsoskillnaderna mellan språkgrupperna. . (Hyyppä 2007 s. 86-87)

5 FORSKNING OM HUNDENS PÅVERKAN ÄGARENS FYSISKA AKTIVITET

Ordspråket ”Hunden är människans bästa vän” är bekant för många av oss. Hunden har sitt ursprung från vargen och dagens familjehund har ännu många egenskaper som liknar vargens, t.ex. utseende på en schäfer. Domesticeringen av hunden började för över 10 000 år sedan och i början av historien användes ändamålsenliga hundraser för att hjälpa människan i arbetet, t.ex. som vallhund, draghund. Hunden var även i början en matkälla och omtyckt för sin päls som användes till kläder. I dagens läge är hundarna främst sällskapshundar. Det finns fortfarande de raser som används som hjälp i människans arbete. (Vanhoenacker 2014)

År 2013 hade Finska Kennelklubben, som är det rikstäckande förbundet för hundbranschen i Finland (Kennelliitto), över 500 000 registrerade renrasiga sällskapshundar. Detta är dock långt från antalet sällskapshundar som finns i Finland eftersom blandraser inte registreras och det är därför omöjligt att säga det exakta antalet sällskapshundar i Finland i dagens läge. (Väisänen Yle 2013)

Waltham som är ett vetenskapscenter som fokuserar på näring och välbefinnande av hundar, katter, hästar, fåglar och fiskar samt deras nytta för människor. I ”WALTHAM pocket book of human-animal interactions-introduction” behandlas olika områden där sällskapsdjur påverkar människan positivt. En aspekt som tas upp är att sällskapsdjur ger ett socialt stöd och att detta stöd fungerar som buffert mot vardaglig stress. Förutom detta lyfts även fram att man genom att ha hund är mer sannolik att skapa nya kontakter, utföra frivilligt arbete, samt vara mera aktiv och umgås med invånarna i den kommun var man bor. En annan viktig aspekt är att hundägare är mer sannolika att uppnå de nationella riktlinjerna för fysisk aktivitet än icke hundägare. (Serpell & McCune 2012)

En undersökning gjord 2007 visade att djurägare har behov av att uppsöka läkare 15% färre gånger om året än icke djurägare. De som kontinuerligt äger ett sällskapsdjur är mer hälsosamma än de som upphör att äga ett djur eller som aldrig har ägt ett djur. (Headey & Grabka 2007)

Ägare av sällskapsdjur har betydligt lägre systoliskt (sammandragning) blodtryck och plasma triglycerider i blodet än icke djurägare. Hos kvinnor över 40 år med sällskapsdjur var det systoliska blodtrycket betydligt lägre än icke djurägare. Det diastoliska (utvidgning) blodtrycket var det dock ingen skillnad på. Det var ingen skillnad mellan bmi eller rökvanor hos de två olika grupperna. Djurägarna rapporterade mera fysisk aktivitet än icke djurägarna. (Anderson et al 1992)

Forskning kring hundarnas påverkan på ägarens fysiska aktivitet gjordes under en tidsperiod på 5 år i Australien där 1813 personer deltog. Av dessa personer gick endast 23% ut och gå med sin hund 5 gånger per vecka eller mera, medan 22% aldrig gick ut med sin hund. Medeltalen för hur ofta de gick ut med sin hund låg på 2,6 gånger per vecka. Även om endast 23% gick ut med sina hundar ofta kom de ändå fram till att hundägare var märkbart mera fysiskt aktiva än icke-hundägare både då det gällde antal gånger de var ut och gå och antalet minuter de var ute och motionerade. Resultatet de fick bekräftar den potentiella rollen som hundar kan ha gällande ökad grad av fysisk aktivitet hos hundägare. (Cutt et al 2008)

En kvalitativ undersökning har gjorts i Storbritannien där 65 personer i åldern 28-85 år deltog. Medelåldern var 60 år. De diskuterade i 10 fokusgrupper de fysiska, psykiska och sociala fördelar med människo-hund interaktioner. (Edwards & Knight 2008)

Av dessa 65 personer motionerade 90% med sin hund alla dagar 2-3 gånger per dag. Motionen med hunden ansågs vara en ovärderlig form av motion och att äga en hund ansågs vara associerad med regelbunden fysisk motion. Hunden beskrevs som en motivationsfaktor till fysisk aktivitet. Studien avslöjade ett mångtal psykologiska fördelar. (Edwards & Knight 2008)

Deltagarna såg sina hundar som familjemedlemmar och deras liv var rikare då hunden var närvarande. I vissa fall meddelade ägarna att hunden agerade som deras terapeut där ägaren pratade med sin hund och fick en sorts tröst av sin hund. Hunden agerade för sin ägare följeslagare, kamrat, terapeut men var även en säkerhet i hemmet och då de promenerade. Speciellt de kvinnliga deltagarna kände stor trygghet då de hade sällskap av sin hund när de var ute och motionerade ute. (Edwards & Knight 2008)

Deltagarna upplevde dessutom många socialt positiva aspekter genom sin hund. Många av deltagarna hade fått nya likasinnade bekantskaper genom att motionera med sin hund. Många ansåg att detta var en vital del av att gå ut och gå med sin hund. Deltagarna meddelade också att de medvetet sökte sig till platser där de visste att andra hundar och hundägare befinner sig. (Edwards & Knight 2008)

Deltagarna avslutade med att säga att de genom hunden och motionen med hunden känner sig tillhöra en specifik grupp i samhället. Detta ger dem en känsla av stolthet och belåtenhet. (Edwards & Knight 2008)

År 2000 undersöktes hur hundar kan agera som utlösare för sociala interaktioner. I forskningen gjordes de två experiment där båda experimenten var indelade i två moment. Det första gick ut på att en svart labrador, som var i sitt sluteskede av utbildningen till assistent hund, följde med en kvinna i hennes vardagliga liv. Den följde med barnen till skolan, var med till matbutiken o.s.v. i 5 dagar. Denna hund var tränad att inte ta kontakt med personer i dennes närhet för att hunden inte skulle påverka människornas egen vilja att ta kontakt. Sedan gjorde kvinnan samma dagliga rutiner i 5 dagar utan sällskap av hunden. (Collis & McNicholas 2000)

Det andra experimentet var också indelat i två delar där det i den första delen var en ung vit man i medelhöjd och normal kroppsbyggnad. Han hade också en svart labrador med assistent utbildning. Båda var stiliga och gav ett professionellt uttryck. I andra delen var hunden utbytt och testpersonen manipulerad till att se mera hårdhänt ut. Därefter utförde personen samma uppgifter utan hund. (Collis & McNicholas 2000)

I båda experimenten noterade man hur många som tog kontakt med ägaren då han hade med sig en hund jämfört med när han var ensam. Det skrevs upp hur länge interaktionerna räckte och om person som tog kontakt var bekant med testpersonen. I båda testerna var det en stor skillnad mellan interaktionerna som skedde med kontra utan hund. I båda experimenten tog flera personer kontakt då testpersonen hade sällskap av hund. Det var ingen större skillnad på om hunden var skolad att inte ta kontakt med andra människor eller om den visade intresse för personer runt omkring. Oberoende om utseendet på testpersonen var menat att se välkomnande eller avstötande ut påverkade detta inte hur många interaktioner som tog plats. Effekten av hunden som sällskap inverkar mest på personer,

som varken kände testpersonen eller hunden. Effekten var minst på de personer, som av någon orsak redan kände testpersonen eller hunden.(Collis & McNicholas 2000)

6 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med denna undersökning är att få en bredare bild om varför kvinnor går ut och motionerar med hund. Arbetet är fokuserat på fysiska, psykiska och sociala målsättningar, som framkommer vid motion med hund.

Arbetet har två forskningsfrågor utgående från syftet med arbetet:

1. Vilka fysiska, psykiska och sociala målsättningar har kvinnor då de motionerar med en hund?
2. Vilken målsättning framkommer främst?

7 METOD

I denna studie har den kvantitativa undersökningsmetoden valts för att få svar på frågeställningarna. Inom den kvantitativa forskningsmetoden utgår man i de flesta fall från en teori grundad på tidigare resultat och på forskarens egna erfarenheter inom det specifika området (Olsson & Sörensen 2007 s. 66).

Kvantitativa metoder behandlar ofta många enheter och är relativt slutna. Avsikten med denna metod är att få in så mycket information som möjligt på ett enkelt sätt som sedan systematiseras. Genom ett datorverktyg standardiseras data i en sådan form att det sedan är möjligt att analysera många enheter samtidigt. (Olsson & Sörensen 2007 s. 180)

Kvantitativ forskning indelas i deskriptiva (beskrivande) och explanativa (förklarande och experimentella) projekt. Denna studie är deskriptiv eftersom deskriptiva projekt oftast är av tvärsnittstyp, dvs beskriver en viss population vid ett visst givet tillfälle t.ex. antal kvinnor som motionerar med sin hund vid en viss tidpunkt. (Olsson & Sörensen 2007 s. 67)

7.1 Urval

För att skapa ett urval har ett subjektivt urval använts med en tillämpning av metoden snöbollsurval. Subjektivt urval eller frivilliga svarspersoner är en metod som används t.ex. av journalister. De svarspersonerna som används i det ”stickprovet” är de personer som just då befinner sig på gatan. Snöbollsurval är en variant av subjektivt urval. Denna urvalsmetod betyder att forskaren känner till några som ingår i undersökningsgruppen. Dessa undersökningspersoner kanske sedan känner några till och detta upprepas tills forskaren uppnått den mängd forskningssvar som krävs för studien. (Eliasson 2013 s. 50)

I denna undersökning används snöbollsurvalet då jag tagit kontakt med personer som jag vet att passar in i min undersökningsgrupp. Dessa personer har sedan medfört att övriga undersökningspersoner passande för denna undersökning har deltagit.

7.2 Målpopulation

Populationen är alla de enheter som ingår i den grupp som man vill undersöka (Eliasson 2013 s. 45). Målpopulationen är en bestämd enhet av hela populationen som ingår i undersökningen (Hassmén & Hassmén 2008 s. 297). Variabel, är det som undersöks i forskningen (Eliasson 2013 s. 13).

Populationen i denna undersökning är omöjlig att framställa då det inte finns ett register över vem som ansvarar för motionen av hundar. Det är således inte möjligt att veta hur många kvinnor som har huvudansvaret för en hunds motion. I denna undersökning är målpopulationen född senast år 1997 och har fyllt 18 år. Denna åldersgrupp har valts eftersom det är etiskt både bättre och lättare att komma i kontakt med myndiga personer än med underåriga personer. I Finland blir man myndig då man fyllt 18 år (Suomi.fi 2015).

Målpopulationen har valts enligt bekvämlighets urval. Vid bekvämlighets urval väljs de som man lättast får tag i. Genom detta val av urvalsmetod frångår man eventuella postkostnader och insamlande av data går oftast snabbare än vid övriga urvalsmetoder.

(Jacobsen 2007 s. 223) Därav har jag valt kvinnor eftersom jag smidigast får kontakt med denna grupp.

7.3 Enkät och insamlande av data

Då man är intresserad av åsikter, tyckanden, uppfattningar osv hos en population använder man sig av intervjuer eller enkäter. Enkäten består av ett frågeformulär som delas ut till ett större antal personer. Enkäter är enklare, billigare och mindre tidskrävande än intervjuer, samtidigt som man får en bredare bild av nuläget. Utöver detta är svaren lättare att kategorisera och analysera då man vet att alla svarspersoner fått besvara samma frågor. (Ejvegård 2003 s. 47-48)

Enkäten skall vara grundligt genomarbetad innan den sänds ut. Den får inte heller vara för omfattande (Ejvegård 2003 s. 53-54). Enkäten bestod av 13 slutna frågor och en öppen fråga. Frågorna utarbetades för att vara lämpliga både för målgruppen och undersökningen.

Utformning av enkäten framställdes av skribenten. Frågorna formades så att de skulle svara på undersökningens frågeställningar. Efter godkännande av handledaren färdigställdes enkäten med hjälp av hemsidan SurveyMonkey.com. SurveyMonkey är en hemsida gjord enbart för att göra gratis webbenkäter och frågeformulärverktyg (SurveyMonkey 2015).

Enkäten skickades sedan ut via privata meddelande på Facebook till personer som passade in i målpopulationen. Enkäten delades också officiellt på skribentens egna privata Facebook sida. I meddelandet förklarades kort vad som undersöks och hur undersökningen går till. Facebook är en social nätverkstjänst som grundades i februari 2004 av Mark Zuckerberg. År 2013 meddelade Facebook att de hade över 1,1 miljard dagligen aktiva användare (Johansson 2014).

Då de första i målpopulationen besvarat enkäten delade även dessa personer enkäten vidare till personer de ansåg höra till målpopulationen. Detta i enlighet med snöbollsurvalet som beskrivits vid ett tidigare skede (rub. Urval 7.1).

Enkäten var öppen för svar under tiden 8.4-22.4.2015. Under dessa två veckor mottogs allt som allt 60 svar. Minst 40 svar måste mottagas för att undersökningen skall vara meningsfull (Ejvegård 2003 s. 54-56). Då en så stor mängd undersökningssvar kom redan under de första två veckorna ansågs det inte nödvändigt att skicka ut en påminnelse om att besvara enkäten.

7.4 Dataanalys

Som analysmetod används univariat analysmetod, som är en analys av varje svar skilt för sig. Man grupperar alla svar enligt vilket svarsalternativ som valts. (Jacobsen 2007 s. 239-240). All data exporteras från Surveymonkey.com, programmet som har använts för framställning och spridning av enkäten. För att analysera den data som exporteras används Microsoft Excel. Programmet används för att kategorisera data och göra upp tabeller och diagram för att förenkla resultatredovisningen.

7.5 Etiska aspekter

Etik behandlar vad man får och inte får göra ur en principiell synpunkt. Vetenskapsmän skall vara ärliga, göra sitt bästa och undvika att bli lurade. (Ejvegård 2003 s. 142&148).

Denna undersökning följer följande etiska aspekter:

- *Informerat samtycke* där de som deltar gör detta på frivillig basis. De har förmågan att jämföra nackdelar och fördelar utifrån den fullständiga information de fått om undersökningen innan de börjar svara på frågorna. De har förståelse för vad som undersöks och vad som förväntas av dem. (Jacobsen 2007 s. 22-23)
- *Skydd av privatlivet*. De personer som deltar har fått information om hur känsliga ämnen kommer att undersökas, hur informationen kommer att samlas in och behandlas och vilka möjligheter det finns att urskilja enskilda svar eller personuppgifter både under undersökningstillfälle och i resultaten. (Jacobsen 2007 s. 24-26)

- *Krav på korrekt presentation av data*, som innebär att resultaten i mån av möjlighet skall återge den insamlade data på ett så fullständigt sätt som möjligt. En korrekt presentation av resultaten innehåller inte förfalskning av data eller resultat. (Jacobsen 2007 s. 26-27)

De etiska aspekterna framställdes i inledningen av enkäten genom information om skydd av undersökningspersonernas privatliv. I enkätformuläret (bilaga 1) kan man se att det på ett utförligt sätt presenteras vad arbetet innefattar, vad syftet med arbetet är, hur personuppgifterna behandlas och vem man skall ta kontakt med om man har några frågor. Ingenting under arbetet kommer det fram några personuppgifter. Några citat har används men inte heller där kan man få fram vem som besvarat frågan genom egen text.

Ifyllda enkäter lagrades på Surveymonkeys hemsida till vilken enbart forskaren hade inloggningsuppgifter. Vid analys av data utelämnades information som skulle ha kunnat kopplas till undersökningspersonen, som t.ex. ip-adresser genom vilka man kan se på vilken dator enkäten fyllts i.

7.6 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet är hur vi skall nå samma resultat varje gång vi mäter, det vill säga hur överensstämmande mätningar med samma mätinstrument är. En hög grad av överensstämmande betyder att mätningen har hög reliabilitet. (Olsson & Sörensen 2007 s. 75) Undersökningsmetoden kan påverka själva resultatet och undersökaren kan påverka den som undersöks. Alla typer av undersökning påverkar undersökningsobjektet för olika stimuli och signaler som de reagerar på. (Jacobsen 2007 s. 169) Validitet är definitionen på i hur hög grad man verkligen mäter det, som man har för avsikt att mäta. Hög validitet är lika viktigt som hög reliabilitet. (Olsson & Sörensen 2007 s. 76)

En av de största utmaningar då det kommer till undersökningar gjorda med enkäter är begreppsvaliditet. Begrepp kan för olika personer betyda olika saker och enkätundersökningar brukar därför börja med några mer eller mindre teoretiska, vaga och oklara begrepp

som man vill få respondentens synpunkt på. Speciellt svårt är begrepp som inte går att mäta, t.ex. känslan av ångest och synen på livskvalitet. (Jacobsen 2007 s. 268-269)

Ett vanligt sätt att kontrollera begreppsvaliditeten är att låta någon person med kunskaper inom området kontrollera definitionen. Ett annat knep vid validitetskontroller är att jämföra resultaten man kommit fram till med resultat från andra undersökningar. (Jacobsen 2007 s. 271-273)

Vid användning av kvantitativ undersökningsmetod, där det oftast är meningen att undersöka ett större urval, vill man ofta generalisera de få resultat man får till många människor (population). Det finns två problem med detta. Det första är att man kan missa speciella grupper som skulle vara intressanta för undersökningen. Det andra problemet är att slumpmässiga fel som kan uppstå. Slumpmässiga fel sker då vissa personer medvetet låter bli att svara på enkäten. En del blir aldrig erbjudna att delta medan en del väljer att inte medverka i forskningen. Den stora risken är att detta bortfall blir systematiskt snedvridet. Fördelen är att man kan beräkna bortfallet men man kan aldrig vara helt säker på att det resultat man fått utifrån sitt urval går att generalisera på hela populationen. (Jacobsen 2007 s. 275-276)

Enkätfrågorna har språkgranskats för att innebörden inte skall misstolkas, reliabiliteten på dessa frågor är hög men antagligen inte lika hög som om de skulle ha tagits från en pilotstudie. Eftersom detta är en kvantitativ undersökning med ett urval som inte kan fastställas i siffror är det svårt att exakt säga hur stor procent av populationen som besvarat enkäten. Detta påverkar validiteten i denna undersökning.

8 RESULTAT

I detta kapitel kommer först undersökningsobjektens bakgrund att presenteras och därefter presenteras enkätundersökningens resultat.

Enkätundersökningens resultat presenteras genom text och tillhörande tabeller för att framföra resultaten på ett redigt och begripligt sätt. Resultaten presenteras mestadels i procent. Procenttalen är avrundade till närmaste heltal.

8.1 Undersökningsobjektens bakgrund

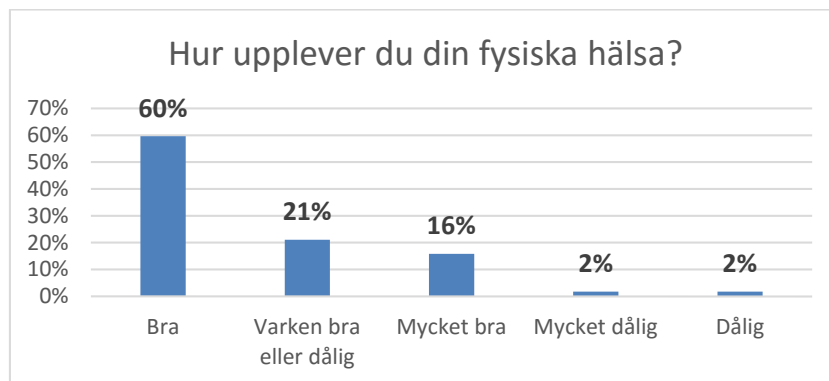
Eftersom denna undersökning baserade sig på subjektivt urval med snöbollseffekten som bas delades inte ett visst antal enkäter ut. Allt som allt svarade 60 personer på enkäten varav tre svar exkluderades eftersom alla inte frågor besvarats. I denna undersökning analyserades därmed 57 svar.

För att delta i undersökningen skulle man vara kvinna och 18 år eller äldre. Det finns därav ingen fördelning mellan könen. För att få en bild över åldersfördelningen har jag kategoriserat dem i fyra grupper. Ålderskategorin 18-25 hade flest svar med 31 enkätsvar, vilket utgör 54% av alla svar. I åldersgruppen 26-35 år svarade 18 personer, vilket utgör 32%. Åldersgrupperna 36-45 år och 45-70 år hade båda 4 svar och utgör därmed 7% per grupp av alla svar.

8.2 Upplevd hälsa

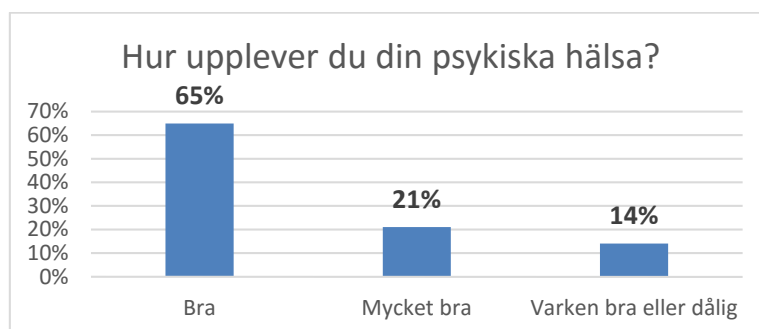
Enkätformulärets (bilaga 1) tre första frågor gällde undersökningspersonernas allmänna hälsotillstånd. Nedan presenteras den upplevda hälsan enligt forskningsfrågornas indelning på fysisk, psykisk och sociala området.

Det var 34 personer (60%) som svarade att de har 'bra' fysisk hälsa. Andelen som svarade att de varken hade bra eller dålig fysisk hälsa var 21%. Endast 16% svarade att de hade mycket bra fysisk hälsa. Svarsalternativen dålig och mycket dålig besvarades av endast en person var.



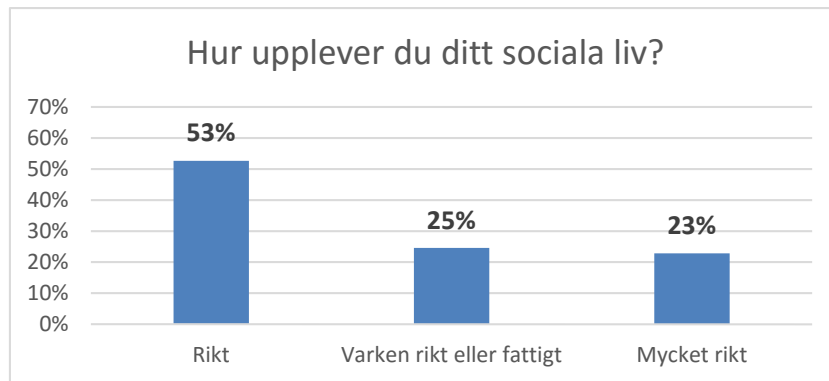
Tabell 1 Fysisk hälsa

Den psykiska hälsan upplevs vara 'bra' bland 65% av de svarande 'Mycket bra' psykisk hälsa ansåg sig 21% ha medan 14% svarade att de 'varken hade bra eller dålig' psykisk hälsa. Ingen svarade att de hade 'dålig' eller 'mycket dålig' psykisk hälsa och dessa kategorier har därför utelämnats från tabellen.



Tabell 2 Psykisk hälsa

Hela 53%, dvs 30 personer, svarade att de hade ett rikt socialt liv. De övriga svaren fördelades nästan jämt mellan svarsalternativen 'varken rikt eller fattigt' och 'mycket rikt' med 25% respektive 23%. Ingen ansåg att de hade ett 'fattigt' eller 'mycket fattigt' socialt liv.

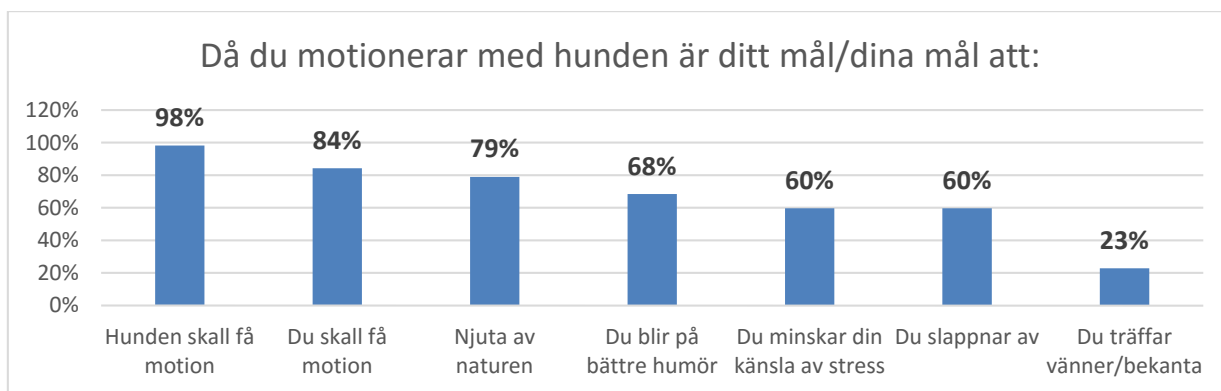


Tabell 3 Sociala liv

8.3 Motiv för att motionera med en hund

Tabellen nedanom var i enkäten en flervalsmöjlighetsfråga (bilaga 1 fråga 8) och därav visar procentresultaten enbart för ett svarsalternativ. Det mål som framkommer mest är att hunden skall få motion (98%). Mera personinriktade mål är att personen i fråga skall få motion (84%) och att personen skall njuta av naturen (79%).

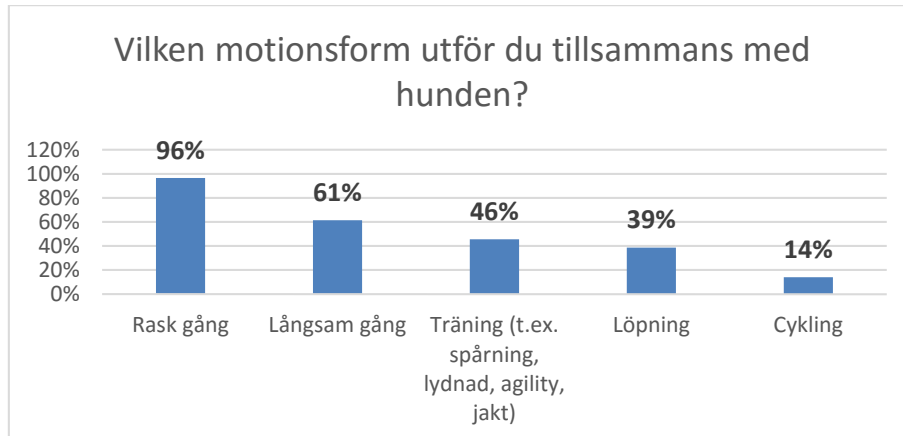
Många svarade även att de blir på bättre humör (68%), slappnar av och att känslan av stress minskar (60%) då de är ut och motionerar med hunden. Att träffa vänner och bekanta var ett mål för 23%.



Tabell 4 Målsättning med motion

8.3.1 Fysiska aspekter

Rask gång är det mest framkommande svaret (96%). Därefter kommer långsam gång (61%). Populärt är även olika sorters träning med sin hund (46%), så som agility, spårning och jakt.

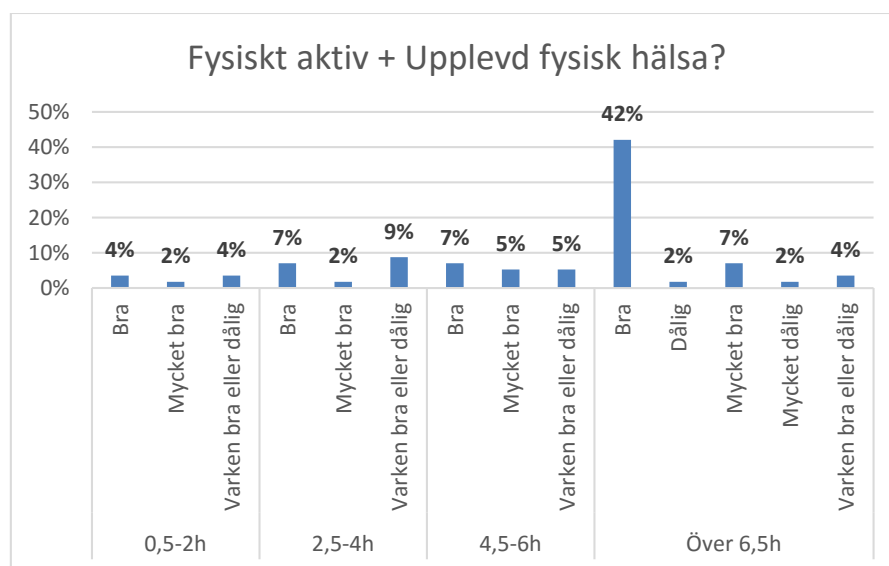


Tabell 5 Motionsform

I enkäten fanns även möjlighet att lämna ett eget svar. I det svarsalternativet kom t.ex. följande svar fram:

- Simning vid stugan
- Skogspromenad där hunden får springa löst
- Skidning

Dessa två frågor kombineras för att se en koppling mellan åsikten på svarspersonens syn på sin hälsa och hur mycket svarspersonerna är fysiskt aktiva. Allra flest (42%) svarade att de har en bra fysisk hälsa och att de rör på sig över 6,5 timme per vecka. Två personer svarade att de rör på sig över 6,5 timme men att de trots detta har 'dålig' eller 'mycket dålig' fysisk hälsa, ett svar respektive (2%). Endast en (2%) svarade att den hade 'mycket bra' fysisk hälsa trots att den endast rörde på sig mellan 0,5-2 timmar per vecka. För de som rörde på sig mellan 2,5-6 timmar per vecka ansåg de flesta att de hade 'bra' eller 'mycket bra' fysisk hälsa.



Tabell 6 Fysisk aktivitet + Fysisk hälsa

På frågan 'Tror du att du skulle motionera lika mycket utan hund' (bilaga 1, fråga 13) svarade 75% att de inte skulle motionera lika mycket utan sin hund. De som svarade att de skulle motionera lika mycket utan hund utgjorde 11%. Andelen som eventuellt skulle motionera lika mycket var 9% medan 5% inte visste om de skulle röra på sig lika mycket utan hunden som med hunden.

8.3.2 Psykiska aspekter

Flest personer svarade att hunden påverkar positivt genom att höja humöret (93%) och ökar konditionen (82%). Att hunden ökar personens känsla av stress upplevde 12%. Att hunden minskar stress svarade däremot 65%. Känslan av ensamhet minskade tyckte 82% medan 4% tyckte att de kände större ensamhet pga. av hunden. I enkäten var ett svarsalternativ 'sänker känslan av depression', att hunden påverkar depression positivt svarade 60%. Ingen svarade att hunden påverkar depression negativt. Frågan (bilaga 1 fråga 15) om negativ påverkan svarade 65% att hunden inte påverkade någonting negativt.

Undersökningspersonerna hade även möjlighet att svara med egna ord på frågan om hundens positiva och negativa påverkan. I det öppna svarsalternativet framkom bl.a.;

- bättre immunförsvar
- känslan av att vara uppskattad
- ökar känslan av att vara ansvarig för någon annan än sig själv

Anser du att din hund påverkar
något av följande positivt?

Höjer humöret	93%
Ökar kondition	82%
Minskar känslan ensamhet	82%
Ökar orken	68%
Minskar känslan av stress	65%
Sociala kontakter	60%
Sänker känslan av depression	60%
Längre tålamod	51%

Anser du att din hund påverkar
något av följande negativt?

Påverkar inte något negativt	65%
Större känsla av stress	12%
Minskar orken	5%
Sociala kontakter	5%
Större känsla av ensamhet	4%
Kortare tålamod	4%
Sänker humör	2%

Tabell 7 Positiv och negativ påverkan

8.3.3 De sociala aspekterna

I nedanstående tabell presenteras hur ofta undersökningspersonerna har sällskap av en bekant då de är ut och går (bilaga 1 fråga 9). Samt hur många som har fått nya bekantskaper genom hunden (bilaga 1 fråga 11).

De som hade fått flest nya bekantskaper genom sin hund var de undersökningspersoner, som svarade att de ibland har något sällskap då de är ut och motionerar (37%). En person svarade att hon aldrig har sällskap då hon är ut och gå. Denna undersökningsperson hade trots detta svarsalternativ fått nya kontakter genom sin hund (2%). De som ofta har sällskap då de är ut och går hade till viss del fått nya vänner genom sin hund (10%). Av de som svarade att de sällan hade sällskap då de är ut och gå hade 23% fått nya bekantskaper genom sin hund.



Tabell 8 Sällskap + Bekantskaper

De som, svarade att de hade fått nya bekantskaper genom sin hund, ombads de skriva i fri text vid vilket tillfälle eller i vilket sammanhang denna nya bekantskap uppstått (bilaga 1, fråga 10). De svar som förekom främst i detta svarsalternativ var;

- Hundrastgården
- Olika träningsgrupper (agility, valpkurser m.m.)
- Facebook.

För att avsluta detta kapitel framförs några av de kommentarer som personer hade skrivit under sista frågan 'Något du vill tillägga gällande din hälsa, hundens motionering eller dylikt?' (bilaga 1 fråga 16).

"Bästa vännen man kan ha då det kommer till motion. Klagar aldrig då vi far och motionerar och visar hur mycket hon gillar det, vilket gör att man själv motiveras"

"En hund gör att livskvaliteten ökar, både psykiskt och fysiskt! Det är en stor glädje att ha en hund i familjen"

"Hunden är ens bästa vän"

9 DISKUSSION

I detta kapitel reflekterar jag över resultaten i min undersökning. Jag kommer även att granska metodvalet, validitet, reliabilitet samt jämföra med tidigare forskning. I slutet av kapitlet diskuterar jag undersökningens arbetslivsrelevans och idéer till fortsatt forskning.

9.1 Resultatdiskussion

Den psykiska målsättningen var att bli på bättre humör, minska stressen och njuta av naturen. Den sociala målsättningen var att träffa bekanta, att ha ansvaret för någon och att känna sig uppskattad. Den fysiska målsättningen var att hunden och kvinnan själv skall få motion. Detta svarar på min första forskningsfråga om vilka fysiska, psykiska och sociala målsättningar kvinnor har då de motionerar med en hund.

Den mest framkommande målsättningen är den fysiska, som var min andra forskningsfråga. Flest personer hade som målsättning då de går ut och går med sin hund är att hunden skall få motion och de själva skall få motion. Flest personer var fysiskt aktiva över 6,5 timme per vecka. Som motionsform utförs främst rask (96%) och långsam (61%) gång. Största andelen av undersökningsspersonerna är aktiva över 6,5 timme per vecka.

De flesta anser att hunden påverkar positivt på humöret (93%), konditionen (82%) och minskar känslan av ensamhet (82%). Att hunden ökar känslan av stress svarade 12% medan 60% svarade att hunden inte påverkar någonting negativt.

De allra flesta hade fått nya sociala bekanskskaper genom sin hund, vare sig de har något sällskap då de motionerade med hunden eller inte.

Utifrån detta kan man anta att personer som har hund är mera fysiskt aktiva om de har hund. Hunden verkar även påverka genom att höja humöret, minska stressen, öka konditionen och skapa nya sociala kontakter.

9.2 Jämförelse med tidigare kunskap

Undersökningspersonerna uppnår de rekommendationer som UKK-institutet (2009) har gett. Att detta inte är en överraskning stöds av vetenskapscentret Waltham (Serpell & McCune 2012). De som deltog i studien svarade att de högst antagligen inte skulle vara lika mycket fysiskt aktiva utan sin hund. Detta stöds av tidigare forskning (Cutt et al 2008).

Att hunden skulle vara orsaken till varför så många av undersökningspersonerna aktivt motionerar och anser att de har en bra fysisk hälsa stöds av tidigare forskning (Edwards & Knight 2008)

Genom en hund fick undersökningspersoner kontakt den fysiska, psykiska och sociala omgivning i deras liv. Därav har de större chans till ett mentalt hälsosamt liv (Medin & Alexanderson 2000).

Att undersökningspersonerna har fått nya sociala kontakter och att hunden reducerar känslan av stress stöds i tidigare undersökning (Serpell & McCune 2012) Att 12% svarade att hunden ökar deras känsla av stress kan bero på att personen i fråga inte har möjlighet att motionera eller umgås med hunden så mycket som hon önskar sig ha möjlighet (Medin & Anderson 2000)

Hunden ger undersökningspersonerna mindre känsla av ensamhet (82%) samtidigt som de ger dem längre tålamod (51%) Genom hunden får vi acceptans och har ett ansvar för en annan individ. Detta är viktigt för vår självkänsla. Samtidigt som det lär oss att sätta gränser. (Almvärm & Fäldt 2001)

De flesta undersökningspersoner hade fått nya sociala kontakter och hade ibland sällskap då de var ut och motionera med sin hund. Då undersökningspersonerna får ett större socialt kapital och känner att de har ett rikt socialt liv (53%) påverkar detta även hälsan på ett positivt sätt. (Phillips 2012)

Genom hunden får vi nya gemenskaper med vilka vi kan diskutera och uppleva nya situationer med. Detta är viktigt för människan som en social varelse (Stenberg 2011). Att många tränade olika sporter med sin hund kan vara för att de genom hunden möter likasinnade personer som de har ett gemensamt intresse med (Edwards & Knight 2008).

9.3 Metoddiskussion

Kvantitativa metoder undersöker många enheter och får därmed mycket information som skall systematiseras och analyseras. Deskriptiva undersökningar beskriver en viss population vid ett visst tillfälle. (Olsson & Sörensen 2007 s. 67 & 180)

Genom att undersöka fysiska, psykiska och sociala aspekter blev undersökning väldigt bred. Analysen blev invecklad då det blev många olika enheter inom tre olika ämneskategorier som skulle analyseras. Därav undersökte min forskning lite inom alla områden men inget område gav en djupare inblick. Detta är en svaghet som skulle kunna förbättras genom att välja enbart ett område eller genom att göra det som en kvalitativ undersökning t.ex. genom intervju.

Undersökningen använder sig av frivilliga personer, ett så kallat subjektivt urval (Olsson & Sörensen 2007 s. 70) I denna undersökning valdes den frivilliga personer metoden för att så många svar som möjligt skulle komma. Eftersom jag inte visste hur stor hela min population är, var det svårt att uppskatta hur många svar jag behövde för att göra min undersökning representativ för populationen. För utöka min kunskap om den eventuella populationen borde jag ha tagit kontakt med Kennellitto, varifrån jag skulle ha kunnat få en uppskattning på hur många kvinnliga personer det finns som har en hund registrerat i sitt namn.

Då jag valde att dela enkäten på min egen Facebook sida resulterade detta i att många i min egen ålder, 19-25 år, svarade först på enkäten medan de i de övriga åldersgrupperna fick kontakt med enkäten först vid ett senare skede. I detta skede var jag redan nöjd över den mängd svar jag fått och valde att stänga enkäten för att kunna börja systematisera och analysera data. Detta skedde pga. min strama tidsram. I och med detta blev mitt resultat

snedvridet och representerar inte Finlands kvinnor i sin helhet utan enbart de Nyländska svenskspråkiga kvinnorna.

Enkät används då man är intresserad av åsikter, tyckanden och uppfattningar (Ejvegård 2003 s. 47) Valet av enkät som undersökningsmetod i denna undersökning anser jag vara rätt val eftersom jag vill få en uppfattning om hundens effekt på personer i en stor omfattning. Att enkäten enbart delades ut på svenska försämrade reabiliteten i denna forskning. Genom att översätta enkäten skulle flera kvinnor i Finland ha svarat på enkäten och detta skulle ha gett en klarare bild av hur situationen ser ut bland de finländska kvinnorna.

Svagheter med detta arbete var valet av tre ämnesområden. Undersökningen blev för bred och försvårade valet av vilka enkätfrågor man skulle ta med i resultaten. Det skulle ha varit bättre att välja ett område som man sedan skulle ha fått djupare information om. Denna undersökning skrapar endast på ytan då de gäller fysiska, psykiska och sociala aspekter mellan människa och hund.

Som analysmetod används univariat analysmetod, som är en analys av varje svar skilt för sig. Man grupperar alla svar enligt vilket svarsalternativ som valts.. (Jacobsen 2007 s. 239-240)

9.3.1 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet handlar om hur forskningen skall kunna uppnå samma resultat varje gång som man undersöker med samma mätninginstrument (Jacobsen 2007 s. 169). Enkäten i sig är bra men ytlig. Ett hot mot reliabiliteten är forskarens slarv och vad forskaren själv valt att ta med i analysen (Jacobsen 2007 s. 173). Analysen skulle kunna pågå i det oändliga och det jag valt att ta med är inte nödvändigtvis samma som en annan forskare skulle ha tagit med. Om man skulle ha valt endast ett ämnesområde, fysiskt, psykiskt eller socialt, skulle detta ha kunnat öka reliabiliteten genom att analysmöjligheterna skulle ha minskat och enkätfrågorna preciseras.

Validitet handlar om att man verkligen mäter det som man vill mäta (Olsson & Sörensen 2007 s. 76). En av utmaningarna när det kommer till enkäter är begreppsvaliditet, vilket

betyder att frågorna standardiseras så att alla som svarar på enkäten uppfattar frågorna på samma sätt. Känslor, åsikter och synen på saker och ting är speciellt svåra begrepp att mäta (Jacobsen 2007 s. 268-269).

Validiteten i denna undersökning är medelmåttig, dels för att åldersfördelningen är så ojämn och dels för att enkäten osannolikt hade hunnit sprida sig högre upp i Finland på de två veckorna som den var öppen. Sålunda presenterar den främst läget i södra Finlands läge. Att enkäten enbart publicerades på svenska påverkar också andelen som hade möjlighet att besvara enkäten. Då det gäller begreppsvaliditet anser jag att begrepp till största del är av hög validitet, även om validiteten skulle ha kunnat höjas t.ex. genom att någon med mera erfarenhet skulle ha assisterat vid utformningen av frågorna.

Eftersom endast 57 svar togs med i analysen är detta ett väldigt litet sampel. Detta påverkar resultaten som inte kan generaliseras på hela den kvinnliga finländska befolkningen. För att få mera pålitligt svar borde man ta med många flera enkätsvar i undersökningen.

9.4 Arbetslivsrelevans och fortsatt forskning

Kvinnorna är mycket fysiskt aktiva med sina hundar och det skulle vara ett lämpligt verktyg att använda sig av i planeringen av kvinnornas motion.

I fortsatt undersökning skulle man kunna koncentrera sig på endast en åldersgrupp eller endast ett ämnesområde. Det skulle även vara intressant att jämföra kvinnor från olika områden i Finland eller från olika områden i världen.

Att göra undersökningen genom en kvalitativ metod med t.ex. intervjuer skulle eventuellt ge en djupare inblick på målsättningarna.

10 KÄLLOR / REFERENCES

- Almvärm Per-Erik & Fäldt Christer. *Idrott och hälsa*, 2001, Studentlitteratur, 223 sid.
- Anderson, WP; Reid, CM & Jennings GL. *Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease*, 1992, Tillgänglig <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/1435469> Hämtad 23.3.2015
- Asplund, Johan. *Det sociala livets elementära former*, 1987, andra uppl., Bokförlaget Korpen, 270 sid.
- Brülde, Bengt & Tengland, Per-Anders. *Hälsa och sjukdom - en begreppslig utredning*, 2003, Lund: Studentlitteratur, 324 sid.
- Collis, Glyn M & McNicholas, June. *Dogs as catalysts for social interaction: Robustness of the effect*, 2000, British Journal of Psychology Tillgänglig http://www.researchgate.net/publication/12597658_Dogs_as_catalysts_for_social_interactions_Robustness_of_the_effect Hämtad 23.3.2015
- Cutt, Hayley; Giles-Corti, Billie; Knuiman, Matthew; Timperio, Anna & Bull, Fiona. *Understanding dog owners' increased levels of physical activity: Results from re-side*, 2008, American Journal of Public Health, Jan; 98(1): 66-69.
- Edwards, Victoria & Knight, Sarah. *In the company of wolves: The physical, social and psychological benefits of dog ownership*, Journal of aging and health, 2008, Tillgänglig <http://jah.sagepub.com/content/20/4/437.abstract> Hämtad 23.3.2015
- Ejvegård, Rolf. *Vetenskaplig metod*, 2003, 3dje uppl., 175 sid.
- Ekblom, Björn & Nilsson, Johny. *Aktivt liv*, 2000, Sisu Idrottsböcker, 261 sid.
- Eliasson, Annika. *Kvantitativ metod från början*, 2013, 3dje uppl., Studentlitteratur, 161 sid.
- Faskunger, Johan. *Motivation för motion – hälsovägledning steg för steg*, 2002, Sisu idrottsböcker, 224 sid.
- Hassmén, Nathalie & Hassmén, Peter. 2008, *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*, Stockholm: SISU Idrottsböcker och författarna, 414 sid.
- Headey, Bruce & Grabka, Markus M. *Pets and human health in German and Australia: National Longitudinal results*, 2007, Social indicators research, Tillgänglig <http://link.springer.com/article/10.1007/s11205-005-5072-z> Hämtad 24.3.2015
- Hyypä, Markku T. *Livskraft ur gemenskap : om socialt kapital och folkhälsa*, 2007, 175 sid.

- Institutet för hälsa och välfärd. *Alueellinen terveys ja hyvinvointitutkimus ATH*, 2015, Tillgänglig <http://www.terveytemme.fi/ath/2013-2015/index.html> Hämtad 2.11.2015
- Jacobsen, Dag Ingvar. *Förståelse, beskrivning och förklaring – Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, 2007, Narayana Press, 316 sid.
- Johansson Hanna. *Fakta om facebook*, 2014, Skolverket.se, Tillgänglig <http://www.skolverket.se/skolutveckling/resurser-for-larande/kollakallan/kallkritik/sociala-medier/fakta/facebook-1.151969> Hämtad 6.4.2015
- Kennelliitto. *Information om Kennelklubben*, webbsida, Tillgänglig <http://www.kennelliitto.fi/sv/kennelklubben/information-om-kennelklubben> Hämtad 2.3.2015
- Lidskog, Rolf. *Sociologi*, 2013, Liber AB, 240 sid.
- Medin, Jennie & Alexanderson, Kristina. *Begreppen Hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie*, 2000, 180 sid.
- Nationalencyklopedin*, 1996, ordbok, Hå-Reko 2, 668 sid.
- Phillips, Tove. *Sociologi-grunderna*, 2012, 224 sid.
- Serpell, James & McCune Sandra. *WALTHAM pocket book of human-animal interactions*, 2012 Tillgänglig http://www.waltham.com/dyn/_assets/_pdfs/waltham-booklets/Human-AnimalInteractionsBookletElectronicVersion.pdf Hämtad 2.3.2015
- Stenberg, Henrik. *Gemenskapens socialpsykologi*, 2011, Liber AB, 242 sid.
- Suomi.fi – En adress för medborgartjänster. *Åldersgränser*, 2015, Tillgänglig https://www.suomi.fi/suomifi/svenska/service_enligt_tema/familj_och_socialservice/stod_till_familjer_och_barnskydd/aldersgranser/index.html Hämtad 16.11.2015
- Surveymonkey. *Webbenkäter och frågeformulärverktyg*, 2015, Tillgänglig https://sv.surveymonkey.com/mp/take-a-tour/?ut_source=header Hämtad 12.11.2015
- UKK-institutet. *Motionskaka*, 2009, Tillgänglig <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> Hämtad 2.5.2015
- Vanhoenacker Didrik. *Hunden*, 2014, Tillgänglig <http://www.nrm.se/faktaom-naturenochrymden/djur/daggdjur/rovdjur/hunden.1239.html> Hämtad 2.3.2015
- Väisänen Riitta. *Koiria on nyt enemmän kuin koskaan*, 2013, Tillgänglig http://yle.fi/uutiset/koiria_on_nyt_enemman_kuin_koskaan/6868244 Hämtad 2.3.2015

WHO. Världshälsoorganisationen, *Mental health: a state of well-being*, 2014, Tillgänglig http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ Hämtad 9.3.2015

BILAGOR

Bilaga 1

Information till Dig som deltar i studien.

Deltagande i denna enkätundersökning är frivilligt och sker anonymt.

Genom att svara på detta enkätformulär ger Ni mig möjlighet att undersöka något jag är väldigt intresserad av, nämligen idrott och hundar.

Mitt namn är Cecilia Mannström och jag studerar sista året till Idrottsinstruktör på Arcada-Nylands svenska yrkeshögskola. Denna enkätundersökning är en del av mitt examensarbete.

I mitt examensarbete undersöker jag vilka mål kvinnor har som går ut och går med sina hundar, förutom att hundarna skall få motion.

Utifrån denna undersökning hoppas jag att man kan använda hunden som en del i framtida idrott- och hälsoplaneringar.

Enkäten tar ca 10 minuter att fylla i och alla enkäter kommer att behandlas konfidentiellt, utan namn eller personuppgifter. Din identitet går inte att spåra och vid publicering av resultaten kommer det inte vara möjligt att identifiera någon enskild person i materialet.

För att medverka i undersökning bör man vara myndig.

Jag uppskattar Din ärlighet!

Examensarbetet, innehållande resultat, publiceras på theseus.fi men man kan också få arbetet direkt från mig.

Om Du har några frågor är Du välkommen att ta kontakt med skribenten!

Skribent: Cecilia Mannström, tel: 0407321073, e-post
cecilia.mannstrom@arcada.fi

Som handledare fungerar: Lektor i idrott och hälsopromotion;
Riitta Vienola tel: 0207699560, e-post riitta.vienola@arcada.fi

Tack för Din medverkan!

Bakgrundsfrågor (fråga 1-4)

1. Ålder? ____
2. Hur upplever du din *fysiska* hälsa?
 - Mycket bra
 - Bra
 - Varken dålig eller bra
 - Dålig
 - Mycket dålig
3. Hur upplever du din *psykiska* hälsa?
 - Mycket bra
 - Bra
 - Varken dålig eller bra
 - Dålig
 - Mycket dålig
4. Hur upplever du ditt *sociala* liv?
 - Mycket rikt
 - Ganska rikt
 - Varken rikt eller fattigt
 - Ganska fattigt
 - Mycket fattigt

Hundens motion och övriga hälsofrågor (fråga 5-14)

5. Hur länge har du haft ansvaret för hundens motion?
 - Under 1 år
 - 1-3 år
 - 4-5 år
 - 6 år eller längre
6. Vilken motionsform utför du tillsammans med hunden? (Flerval)
 - Långsam gång
 - Rask gång
 - Löpning
 - Cykling

- Träning (t.ex. spårning, lydnad, agility, jakt)
- Annan: Vilken?_____

7. Hur länge är du fysiskt aktiv tillsammans med hunden per vecka?

- Mindre än en halv timme
- 0,5h-1h
- 1,5-2h
- 2,5-4h
- 4,5-6h
- över 6,5 timme per vecka

8. Då du motionerar med hunden är ditt mål att: (flerval)

- Hunden skall få motion
- Du skall få motion
- Du blir på bättre humör
- Du minskar din känsla av stress
- Du träffar vänner/bekanta
- Att slappna av
- Njuta av naturen
- Annat: Vilket?_____

9. Har du genom hunden fått nya bekantskaper?

- Nej (Hoppa automatiskt över nästa fråga)
- Ja

10. Vid vilket tillfälle fick du denna nya bekantskap?

11. Hur ofta har du sällskap av en vän/bekant då du motionerar med hunden?

- Alltid
- Ofta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig (Hoppa automatiskt över nästa fråga)

12. Kände du denna person/dessa personer innan du började motionera med hunden?

- Ja
- Några av dem
- Nej

13. Tror du att du skulle motionera lika mycket utan hunden?

- Ja
- Nej
- Kanske
- Vet inte

14. Anser du att din hund påverkar något av följande **positivt**: (flerval)

- Höjer humöret
- Ökar kondition
- Ökar ork
- Minskar känslan ensamhet
- Sociala kontakter (vänner, bekanta, familj)
- Minskar känslan av stress
- Sänker känslan av depression
- Längre tålamod
- Påverkar inte något positivt
- Annat: Vilket?

15. Anser du att din hund påverkar något av följande **negativt**: (flerval)

- Sänker humör
- Sämre kondition
- Minskar orken
- Större känsla av ensamhet
- Sociala kontakter (vänner, bekanta, familj)
- Större känsla av stress
- Höjer känslan av depression
- Kortare tålamod
- Påverkar inte något negativt
- Annat: Vilket?

16. Något du vill tillägga gällande din hälsa, hundens motionering eller dylikt?